

Індекс якості повітря (AQI)

Індекс якості повітря (AQI) використовується для визначення рівня забруднення або чистоти повітря і пов'язаних з цим ризиків для здоров'я. Якість повітря контролюється агентствами за допомогою датчиків, розміщених у декількох місцях в окрузі Спокейн і штаті Вашингтон.

ІНДЕКС ЯКОСТІ ПОВІТРЯ		ЩО МЕНІ РОБИТИ?
Добрий рівень 0-50		Це чудовий день, щоб побути на свіжому повітрі та гарний час, щоб скласти план, якщо очікується шкідливий рівень якості повітря.
Помірний рівень 51-100		Деякі люди більш чутливі до наявності низького рівня твердих частинок у повітрі і повинні скоротити час перебування на вулиці. Чутливі групи населення повинні стежити за симптомами.
Шкідливий рівень для чутливих груп 101-150		Чутливі групи населення повинні вживати запобіжних заходів для зменшення високоінтенсивних фізичних вправ на свіжому повітрі. Кожен повинен стежити за симптомами, щоб знати, коли потрібно скоротити час перебування на свіжому повітрі.
Шкідливий рівень 151-200		Усі повинні скоротити час перебування на свіжому повітрі: зменшити діяльність на свіжому повітрі, уникати високоінтенсивних вправ на відкритому повітрі та дотримуватися порад щодо очищення повітря в приміщенні.
Дуже шкідливий рівень 201-300		Усі повинні скоротити час перебування на свіжому повітрі: залишатися в приміщенні та фільтрувати повітря в приміщенні. При необхідності переміститись в інше місце, щоб дихати більш чистим повітрям.
Небезпечний рівень > 300		Усі повинні скоротити час перебування на свіжому повітрі: залишатися в приміщенні та фільтрувати повітря в приміщенні. При необхідності переміститись в інше місце, щоб подихати більш чистим повітрям.

Знайте симптоми отруєння димом::

печіння в очах, кашель, подразнення горла і носа, головний біль, слабкість, хрипи, задишка, нерегулярне серцебиття, біль у грудях. У разі проявів симптомів зверніться до лікаря.

Як захиститись

1. Скоротіть інтенсивність і час занять на свіжому повітрі.
2. Залишайтеся в приміщенні і не відкривайте двері та вікна (якщо тільки не занадто жарко).
3. Не забруднюйте повітря ще більше – не куріть, не паліть свічки і не використовуйте пилосос.
4. Фільтруйте повітря в приміщенні за допомогою системи опалення, вентиляції та кондиціонування, портативного очищувача повітря HEPA або саморобного вентилятора.
5. Налаштуйте кондиціонер на рециркуляцію повітря.
6. Якщо ви не можете підтримувати чистоту повітря вдома, йдіть кудись, де немає диму (громадське місце або будинок друга).
7. Якщо вам потрібно вийти на вулицю, надіньте респіратор, схвалений NIOSH, наприклад N95.

Хто входить до групи ризику?

Якщо в повітрі достатньо диму, будь-хто може захворіти від лісових пожеж. Люди піддаються більшому ризику, якщо вони:

- мають певні стани здоров'я, такі як хвороби серця, захворювання легенів (астма або ХОЗЛ), респіраторні захворювання або діабет,
- молодші 18 років або старші 65 років,
- вагітні,
- працюють на свіжому повітрі,
- мало заробляють,
- чорні, корінні жителі Америки або які мають темний колір шкіри.



Часті запитання

Що таке лісова пожежа?

Лісова пожежа – це неконтрольований вогонь, який горить у природних просторах, таких як ліси та луки. Близько 85% лісових пожеж викликано діяльністю людини.¹



Якщо у повітрі є дим, чи означає це, що мій будинок у небезпеці?

Повітря може бути задимленим через пожежі поблизу. У повітрі може бути дим від пожеж за багато кілометрів від вас. Кращий спосіб перевірити місце пожежі і дізнатися, звідки йде дим, – відвідати вебсайт: fire.airnow.gov.

Якщо лісова пожежа далеко, чи може дим завдати нам шкоди?

Так. Дим від лісових пожеж може вплинути на якість повітря (наскільки повітря забруднене). Дим від лісової пожежі являє собою суміш газів і дрібних частинок, яка називається РМ2.5. Дим може подразнювати дихальні шляхи, викликати пневмонію і загострювати інші захворювання легенів.² Симптоми отруєння димом: печіння в очах, кашель, подразнення горла і носа, головний біль, слабкість, хрипи, задишка, нерегулярне серцебиття, біль у грудях.

Як я можу перевірити якість повітря?

Дізнатися рівень забруднення повітря можна на вебсайті: SpokaneCleanAir.org.

В яку пору року наш регіон схильний до лісових пожеж?

На заході США лісові пожежі зазвичай відбуваються влітку. Пік сезону лісових пожеж припадає на період з початку червня до кінця вересня. Однак лісові пожежі можуть виникати в будь-якому місці, де є відповідні умови. Дізнайтеся більше на вебсайті: srhd.org/wildfiresmoke.

¹ «Wildfire Causes and Evaluations», National Park Service, оновлено 8 березня 2022 р., <https://www.nps.gov/articles/wildfire-causes-and-evaluation.htm>.

² «Health Effects Attributed to Wildfire Smoke», United States Environmental Protection Agency, оновлено 7 листопада 2022 р., <https://www.epa.gov/wildfire-smoke-course/health-effects-attributed-wildfire-smoke>.